PUNCTE DE VEDERE

Să nu neglijăm elementele de bază în pregătirea înotătorilor

Pentru nimeni nu mai constituie un secret faptul că dezvoltarea calităților fizice creează premisele creșterii considerabile a posibilităților funcționale ale organismului și perfecționării aptitudinilor motrice ale sportivului. Acestea, la rîndul lor, permit obținerea marilor performanțe.

Din discuțiile purtate cu antrenorii și înotătorii americani, care ne-au vizitat țara în acest an, am putut desprinde faptul că succesele natației din S.U.A. au la bază o pregătire fizică multilaterală sistematică, împletită cu celelalte obiective ale instruirii în perioadele de antrenament. În cadrul acestora, însușirea deprinderilor motrice de bază și executarea exercițiilor speciale sînt permanent corelate cu efectuarea exercițiilor de dezvoltare fizică. Totodată a reieșit clar că în pregătirea înotătorilor accentul trebuie pus, ÎN TOT TIMPUL ANULUI, pe factorii de bază: FORȚĂ, MOBILITATE și REZISTENȚĂ.

Și în țara noastră s-a pus în ultimul timp mai mult accent pe pregătirea fizică multilaterală a înotătorilor. Dar ea nu a fost urmărită în mod judicios de-a lungul celor două cicluri de antrenament dintr-un an. Or, se știe că programul competițional elaborat de federația de specialitate este legat de lunile martie-aprilie și, respectiv, august-octombrie, imediat următoare etapelor de pregătire. Dacă în perioada pregătitoare a ciclului I (ianuarie, februarie și martie) antrenorii noștri mai dovedesc preocupări pentru dezvoltarea fizică multilaterală a sportivilor (crosuri, exerciții speciale pentru mobilitate, lucru intens cu haltere și extensoare), în cea de a doua însă (lunile mai, iunie și iulie) această sarcină este aproape total neglijată.

Se invocă scuze că în perioada respectivă se cere un timp mai îndelungat pentru acomodarea cu bazinul de 50 m, că trebuie insistat asupra pregătirii specifice etc. Sînt justificări neîntemeiate, care trădează mai mult comoditate, lipsă de interes. Pentru că, trebuie să recunoaștem fără continuitate, fără cel puțin o reluare a exercițiilor întrebuințate în prima perioadă, pregătirea fizică multilaterală rămîne incompletă și fără o eficiență prea mare. Mai ales că — și acesta este un lucru constatat în activitatea mea de antrenor — mijloacele folosite, în special pe uscat, contribuie în mod deosebit la îmbunătățirea calităților specifice înotului.

Se mai cunoaște că pentru obținerea marilor performanțe, forța musculaturii brațelor (îndeosebi), a centurii scapulare, a mușchilor dorsali și abdominali trebuie întreținută și păstrată de-a lungul întregului an, deoarece forța acestor mușchi determină în ultima instanță viteza de deplasare a înotătorului. Iată deci că, în afara pregătirii fizice generale din cele două perioade pregătitoare, se impune și o permanentă pregătire fizică specifică. Numai prin împletirea exercițiilor speciale cu cele de dezvoltare generală pe tot timpul anului, se poate asigura o activitate superioară și neîntreruptă a organismului, făcîndu-l capabil de eforturi tot mai mari.

Am insistat asupra acestor factori — atît de neglijați în antrenamentul înotătorilor noștri — deoarece experienta țărilor cu natație dezvoltată, ne arată că atît pregătirea fizică multilaterală, cît și pregătirea fizică specifică permanentă constituie baza pe care se pot clădi marile performanțe la inot.

LEO UNGUR – antrenor

Selecționata divizionară masculină-Aktivist Espenheim 5274-4946 la popice

IERI, JUCATORII ROMÂNI AU OBȚINUT REZULTATE VALOROASE

In ultimele trei schimburi ale selecționatei divizionare masculine în meciul cu echipa Aktivist Espenheim, I. Micoroiu, C. Vînătoru și V. Mîntoiu, deși nu au avut adversari care să-i solicite prea mult, au luptat din răsputeri pentru a mări la maximum mica zestre (28 p.d.) lăsată de coechipierii lor după prima zi a întîlnirii. Dacă de la primii doi jucători ne așteptam la o comportare bună, în schimb V. Mîntoiu a produs surpriza zilei. Lansînd bila cu o precizie matematică, el a reușit 901 p.d., o cifră de valoare internațională. Micoroiu și Vînătoru au demonstrat, de asemenea, că sînt capabili de performanțe deosebite, depășind din nou granița celor 900 p.d. Ei au acționat ca... ceasul și — ceea ce e foarte îmbucurător — au tras în permanență la un singur culoar.

Formația germană a avut o comportare modestă, deși în rîndurile ei se află o serie de popicari cunoscuți.

Iată rezultatele individuale în ordinea intrării pe pistă: P. Purje (Selecționata divizionară) 891 p.d. — G. Rostalski (Aktivist) 821 p.d.; I. Petru 789 — H. Uhlmann 857; G. Rădulescu 842 — W. Krästner 816; V. Mîntoiu 901 — M. Jaros 827; I. Micoroiu 938 — H. Freitag 801; C. Vînătoru 913 — W. Kuschke 824. Rezultatul final: 5274—4946 p.d. pentru Selecționata divizionară. A arbitrat C. Popescu ajutat de V. Carianopol și N. Paleologu, toți din București.

Turneul echipelor Aktivist Espenheim continuă după următorul program: *21 octombrie, la Cîmpina*, cu o altă selecționata divizionară feminină; *21 și 22 octombrie la Ploiești*, cu o nouă selecționată divizionară masculină.

I. TRAIAN

Mîine seară, box la „Floreasca": Metalul — Selecționata Lodz (R. P. Polonă)

După o perioadă de pauză, din nou o gală internațională de box se găsește în centrul atenției iubitorilor sportului cu mănuși din Capitală. Mîine seară, sala Floreasca va fi gazda meciului amical de box dintre Metalul București și selecționata regiunii Lodz (R. P. Polonă).

Cunoscută fiind valoarea boxerilor polonezi, pugiliștii metalurgiști, sub conducerea antrenorilor *Ion Stoianovici*, și *Sandu Ion*, și-au intensificat, în ultima vreme, pregătirile.

Pentru această confruntare, antrenorul principal, *Ion Stoianovici*, ne-a anunțat că va folosi următoarea formație: *Ștefan Constantin, Ion Grăjdeanu, Gheorghe Stan, Gheorghe Stăncuț, Ion Crăciun, Gheorghe Vasile, Virgil Badea, Petre Cîmpeanu, Hardmuth Leov, Theodor Basarab.*

Oaspeții, care sosesc în cursul dimineții de miercuri, vor alinia următorul „10": *E. Cihowschi, B. Radcikowsci, S. Zdzislaw, Z. Kielich, C. Josefiak, A. Flazsman, B. Misiak, P. Tomasiowicz, W. Karolak, W. Josefowicz.*

CONGRESUL FEDERAȚIEI INTERNAȚIONALE DE AUTOMOBILISM

PARIS, 19 (Agerpres). — Congresul Federației internaționale de automobilism (F.I.A.), la care au participat reprezentanți din 42 de țări, și-a încheiat lucrările la Paris. România a fost reprezentată la acest congres de secretarul Asociației automobiliștilor din România, ing. Vasile Iordăchescu.

Ca președinte al F.I.A. a fost ales Wilfrid Andrews (Anglia). Au fost primite ca noi membre ale F.I.A., federațiile din Republica Malgașă, Kuweit, Africa de sud, Congo (cu capitala la Leopoldville).

Viitorul congres al F.I.A. va avea loc la Beyruth.

SPORTUL PE GLOB

Iată-l pe recordmanul mondial Ron Clarke consultat minuțios după cursă. I se face electrocardiograma, i se ia tensiunea, se constată frecvența respirațiilor etc.

„Mica Olimpiadă", cum a fost denumită „Săptămîna preolimpică internațională" de la Ciudad de Mexico a constituit un bun prilej de studii și cercetări asupra efectelor altitudinii asupra organismului sportivilor.

Telefoto AGERPRES

Interesante concluzii după „Mica Olimpiadă" de la Ciudad de Mexico

CIUDAD DE MEXICO 19 (Agerpres). — „Săptămîna preolimpică internațională", sau „Mica Olimpiadă" cum a fost denumită competiția sportivilor din 17 țări, prezenți în capitala Mexicului, s-a încheiat, prilejuind participanților, medicilor și specialiștilor interesante concluzii și comparații. Caracterul experimental al acestei întreceri, al cărui scop principal a fost studierea efectelor mării altitudini asupra comportării sportivilor, explică, cel puțin în parte, rezultate modeste înregistrate la atletism și natație.

Marii campioni sosiți în Mexic — Ron Clarke, recordmenul mondial la 5 000 și 10 000 m, Billy Mills, campion olimpic la 5 000 m plat, Steve Kraus, campion la 1 500 m liber, Sharon Finneran n-au strălucit la aceste întreceri. Se pare, însă, că în primul rînd ei au fost interesați să-și cunoască propriile reacții la altitudine și nu au concurat pentru rezultat.

Experții medicinei sportive și-au adunat numeroase date asupra comportamentului sportivilor înainte, în timpul și după disputarea probelor. Deocamdată nu se grăbesc să tragă concluzii definitive. Ei vor să studieze pe îndelete aceste date și să le compare eventual cu cele pe care le vor strînge la viitoarea săptămînă preolimpică ce va avea loc în anul 1967.

Din puținele declarații făcute de specialiști se pot trage totuși... cîteva învățăminte importante. *In primul rînd* — subliniază comentatorii agențiilor de presă internaționale — *„problema altitudinii" va putea fi rezolvată printr-o pregătire adecvată. Acest lucru a fost constatat de medicii francezi. Membrii echipei lor, care se antrenează în localitatea Font Romeu* (din munții Pirinei), *la o altitudine egală cu a capitalei mexicane, au fost mai rezistenți și au recuperat mai repede decît alți atleți.* Medicul Antonio Merino a declarat că *probele efectuate asupra sportivilor spanioli* — respectiv electrocardiograme, probe tensionale, respirație etc., *nu arată o diferență sensibilă față de cele luate înainte de plecarea în Mexic.*

In ce privește așa-zisul pericol pe care l-ar prezenta organizarea Olimpiadei în Mexic (pericol al cărui ecou s-a făcut, printre alții, și englezul Bannister), medicul italian Antonio del Monte îl socotește imaginar. *Unii au ajuns să vorbească chiar de pericolul de moarte*, a spus el, *dar este absurd. Singurul pericol este acela de a avea o olimpiadă fără mari recorduri. Și aceasta numai în probele de lungă durată.* Specialistul sovietic Vitali Korobkov prevede că *la Olimpiada din 1968 vor fi stabilite numeroase recorduri mondiale și olimpice în probele pe distanțe scurte, din cauza rezistenței reduse a aerului.*

Toți antrenorii și medicii împărtășesc opinia că, *eforturile inferioare unui minut nu sînt afectate de altitudine.* Medicul Albert Creef, fizicianul delegației franceze, este de aceeași părere și *respinge teoria după care natația va fi cea mai mult influențată de altitudine. Dacă va exista un dezavantaj*, a precizat medicul francez, *acesta va fi același pentru toate disciplinele.*

Delegatul Federației australiene de box, John Castle, a declarat că, după părerea sa, *boxerii, de ori unde ar veni ei, nu vor fi handicapați la Ciudad de Mexico. Faptul că unii dintre participanții la Săptămîna preolimpică au terminat epuizați meciurile de box se explică prin lipsa de condiție fizică și pregătire. „Frumoasele senoritas mexicane*, a adăugat el, în glumă, *reprezintă oricum pentru atleți un pericol mai mare decît altitudinea".*

Trimisul agenției France Presse conchide că *oricare ar fi efectele altitudinii, acestea nu favorizează pe mexicani. Diferența de clasă rămîne aceeași la peste 2 000 m ca și la nivelul mării. In timpul întrecerilor s-a văzut bine că nici un sportiv aclimatizat, dar fără valoare, n-a putut să-i depășească pe Gammoudi la atletism, pe Morelon la ciclism, sau pe Magnan la scrimă.*

IULIU SZABO CONTINUĂ SĂ CONDUCĂ LA SUBOTIȚA

După 8 runde, în turneul internațional de șah de la Subotița, liderii clasamentului sînt maeștrii Iuliu Szabo (România) și Kozemara (Iugoslavia) cu 5½ puncte fiecare. Pe locul 3 se află Siness cu 5 puncte. În runda a 7-a, Szabo a remizat cu Varnus, iar în runda a 8-a a pierdut la Ujhazi.

CAMPIONATELE DE ATLETISM ALE U. R. S. S.

La Alma Ata s-au încheiat campionatele unionale masculine de atletism. Anisimov a stabilit un nou record al țării sale în proba de 400 m garduri cu timpul de 49,5. Tuiakov a egalat recordul unional în proba de 200 m plat, fiind cronometrat în 20,6. In lipsa lui Valeri Brumel, proba de săritură în înălțime a revenit lui Andrei Hmerski cu 2,15 m.

Alte rezultate: **disc** — Trusenev 57,42 m; **800 m** — Mihailov 1:49,5; **5 000 m** — Ivanov 13:53,6 (Bolotnikov s-a clasat pe locul doi cu 13:58); **suliță** — Lusis 80,14 m; **triplusalt** — Lazarenko 16,32 m;

A fost format lotul reprezentativ de fotbal al Italiei

ROMA 19 (Agerpres). — In vederea meciului cu echipa Poloniei (preliminariile campionatului mondial la fotbal), care va avea loc la 1 noiembrie la Roma, directorul tehnic al echipei italiene, Edmondo Fabri, a selecționat 18 jucători: portari: Negri (Bologna), Albertosi (Fiorentina); fundași: Burgnich, Facchetti (Internazionale), Gori (Juventus), Ardizzon (Roma); mijlocași: Salvadore (Juventus), Bolchi, Rosato (Torino); înaintași: Bulgarelli, Pascutti (Bologna), De Paoli (Brescia), De Sisti (Fiorentina), Mazzola (Internazionale), Mora, Rivera, Lodetti (Milan), Barison (Roma).

ȘTIRI, REZULTATE, ȘTIRI

CRACOVIA

Turneul internațional de baschet de la Cracovia, organizat cu prilejul împlinirii a 60 de ani de la înființarea clubului sportiv Wisla din localitate, a luat sfîrșit cu victoria gazdelor, la masculin. Turneul feminin a fost cîștigat de echipa cehoslovacă Sparta Praga, care în finală a învins pe Wisla Cracovia cu 60—46.

EDIMBURG

Într-un meci pentru optimile de finală ale „Cupei orașelor tîrguri" la fotbal, echipa scoțiană Heart of Midlothians a învins cu 1—0 (1—0) formația norvegiană Velerengen Oslo.

BUDAPESTA

De trei săptămîni, Laszlo Papp, triplu campion olimpic și fost campion european profesionist la „mijlocie", este antrenorul clubului Honved Budapesta.

DORTMUND

Pugilistul italian Bruno Visintin și-a păstrat titlul de campion european la categoria semi-mijlocie, învingîndu-l după 15 reprize la puncte pe șalangerul său Peter Müller (R.F.G.).

NEW YORK

Competiția automobilistică de la Charlotee (Carolina de Nord) a revenit lui Fred Lerenzen, care a pilotat un Ford. El a parcurs cele 400 mile (643 km) în 3h 21:44 (media orară 191,659 km). În prima parte a traseului, la un viraj, automobilistul Harold Kite s-a răsturnat, decedînd după scurt timp.

Turneul de șah de la Belgrad

În turneul de șah de la Belgrad s-au disputat 4 runde. Conduce Matulovici cu 3½ puncte, urmat de Velev 3, Tringov, Minici și Sokolov 2½, Gheorghiu și Velimirovici 2 etc. În runda a 4-a Florin Gheorghiu a remizat partida susținută cu polonezul Sliwa.

2 Redacția și administrația: str. Vasile Conta nr. 16, telefon 11.10.05, interurban 72 și 286. Telex: sportrom buc. 180. Tiparul: I. P. „Informația", str. Brezoianu 23—25.
PREȚUL ABONAMENTULUI: 1 lună: 6,50 lei; 3 luni: 19,50 lei; 6 luni: 39 lei; 1 an: 78 lei.
40 365